



7. UČNA URA



VAJE

Vaja za medsebojno povezovanje Kaj sem se do sedaj naučil o sebi

Udeležence prosite, naj razmislijo, kaj so se do sedaj naučili o sebi na izobraževanju. Nato naj to delijo s skupino.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Spodbudite udeležence, naj pomislijo na pozitivne stvari, ki so se jih naučili o sebi - naj gre za neko vrtilino - in to povežite z vajami iz učnih ur. V tej in naslednji učni uri bodo imeli več časa, da razmislijo, kaj so se naučili, zato ni nujno, da gre samo za eno stvar.



Laurina zgodba

Predvajajte kratek videoposnetek Laurina zgodba, ki je na voljo na povezavi

<https://www.youtube.com/watch?v=qhAwU2OmySI&feature=youtu.be>

[This film was produced by MIND](#)

Udeleženci naj razmislijo:

- Kaj je pomagalo Lauri, da je začela drugače razmišljati o svoji situaciji oz. zgodbi?
- Kaj bi to spremenilo zate ali druge?
- Kako Laura uporablja svojo zgodbo, da pomaga drugim?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta kratek videoposnetek je še en primer nekoga, ki deli svojo zgodbo o okrevanju - ali en vidik te zgodbe. Najpomembneje za to učno uro je, da je Laura spremenila kontekst ali začela drugače razumeti svojo situacijo/zgodbo, tako da je naracijo spremenila iz »kaj je narobe z mano« v »kaj se mi je zgodilo«. Ta drugačen pristop ji je pomagal osmisliti situacijo, ki je ni razumela in pri kateri se ji je zdelo, da ima malo ali nič nadzora. Poleg tega Laurina zgodba izpostavlja, da Laura ne deli le svoje zgodbe, ampak jo uporablja, da pomaga drugim, tako da vpliva na to, kakšno podporo prejemajo. To je primer doživljanja zgodb. Udeleženci morda menijo, da s svojo zgodbo lahko pomagajo drugim samo na neposreden način, a obstaja tudi mnogo drugih možnosti, kot so vplivanje na politike in prakso ali sodelovanje pri izobraževanju o okrevanju.



Moja dosedanja zgodba

Uporabite priložen delovni list ali prosite udeležence, da zapišejo svoje misli ali uporabijo kamero na svojih pametnih telefonih in se posnamejo med odgovarjanjem na naslednja vprašanja:

- Kdo sem jaz?
- Kakšna je bila moja pot okrevanja?
- Kaj so bile moje prelomnice?
- Kaj sem se naučil o sebi?
- Kaj počnem, da skrbim za svoje duševno zdravje in vztrajam na poti okrevanja?

To je sicer individualna vaja, a udeležencem bo morda lažje, če se o teh stvareh pogovorijo s partnerjem v paru ali v manjših skupinah.



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

To je priložnost za udeležence, da pregledajo, kaj so se naučili do sedaj na izobraževanju in začnejo razmišljati o tem, kako bodo razvili svojo zgodbo. Spomnite jih, da si lahko pomagajo z vajami, zapiski in izročki. Udeleženci bodo za to vajo potrebovali kar nekaj časa in bodo morda z delom začeli med učno uro, ga dokončali doma in nato prinesli opravljeno nalogo na naslednjo uro.



Deljenje moje zgodbe

Udeležence prosite, da razmislijo o zgodbi, ki so jo razvili ali jo razvijajo v okviru prejšnje vaje. Kaj sta dve ali tri ključne stvari, ki jih želijo deliti z drugimi?



OPOMBE ZA IZVAJALCA IZOBRAŽEVANJA

Ta vaja pomaga udeležencem, da razmislijo o tem, kaj želijo deliti z drugimi. Spodbudite jih, da razmislijo o skrbi zase in za svoje dobro počutje, a da hrkati razmislijo, kako bi to koristilo in navdihnilo druge osebe na njihovi poti okrevanja.

Spomnite jih na videoposnetke, ki so si jih ogledali med učnimi urami in da ni nujno, da je to, kar bodo delili nekaj novega ali zapletenega. Včasih je koristno prisluhniti komu, ki z drugimi deli nekaj, kar se je naučil ali kar počne, da se počuti dobro.



Moja dosedanja zgodba

KDO SEM JAZ?

MOJA POT OKREVANJA

MOJE PRELOMNICE

KAJ SEM SE NAUčil O SEBI

KAJ POUČIM, DA SKRBIM ZA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE NA POTI
OKREVANJA



Deljenje moje zgodbe Kaj želim deliti?

Razmisli o dveh ali treh stvareh iz tvoje zgodbe, ki bi jih najraje delil z drugimi.....

1.

2.

3.

Zakaj je to pomembno zame?

